

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НАШИХ ДЕТЕЙ»

Воспитатель: Даценко Ю.И.



Общеизвестный факт, чтобы **питание приносило пользу**, оно должно быть сбалансированным, **здоровым** и съеденным с удовольствием! Когда дело касается **детей**, **здоровая пища** – вопрос особенно острый.

Все **родители** знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях, но не каждая мама действительно ответственно выбирает продукты для ребенка. В детских учреждениях **питание сбалансировано**. Для него установлены соответствующие нормы. Приходя в детский сад, каждый **родитель** может увидеть меню и нормы **питания**, а о вкусовых качествах лучше спросить у **детей**. Конечно, не все блюда нравятся. Про кашу, кисель (*и мало ли что еще*) ребенок, может сказать «фу». Это понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия **детей**. Много зависит от того, как **питается ребенок в семье**.

Кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками вместо полноценной пищи. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, творожки, сырки и т. д. И, тем более, мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы. А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду! В детском саду в рационе у **детей есть и творог**, и рыба, и мясо, и фрукты с овощами, и просто кефир с

ряженкой. Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этих продуктов. Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканки и омлеты.

Вспомните детство – такие суфле и запеканки не всегда дома приготовят. Ребенок должен получать достаточное количество **питательных веществ**, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (*белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины*). Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов **питания**. **Питание** должно сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка, другими словами, подрастая, ребёнок не должен испытывать нехватку пищи и **питательных веществ**.

Организация **питания** в детском саду должна сочетаться с правильным **питанием ребёнка в семье**. Нужно стремиться, чтобы домашнее **питание** дополняло рацион детского сада. С этой целью **родители** должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.

Красители, усилители вкуса, ароматизаторы, **консерванты** вредны не только детям, но и взрослым. Сладкое детям, конечно же, можно. Но в допустимых пределах. Внимательно изучайте состав продуктов.

Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм **наших детей добавкам**, красителям, наполнителям, всяким Е,Е,Е. И даже не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия несут.

В течение дня ребенка пищу распределяют примерно так:

- 35 – 40% - приходится на обед

- 10 – 15% - на полдник
- 25% - на завтрак и ужин

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть

- Полезной
- Разнообразной
- Вкусной

Ребенка нельзя перекармливать. Пусть порция будет меньше, но полезнее.

Для растущего детского организма вреден, как недокорм, так и перекорм.

Жалобы на плохой аппетит не столь редки. И **родители делают все**, чтобы ребенок поел.

1. Но ребенок – существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладают огромной силой.

Иначе говоря, если в семье никто не ест и не готовит гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно.

Для ребенка наиболее близким человеком, образцом для подражания всегда выступает мать, на втором месте – отец. Поэтому влияния матери и отца на **воспитание вкусовых ощущений**, вкусовых привычек, как в сторону

позитива (полезные продукты, так и негатива (вредные продукты, вредные пристрастия, намного превосходит влияние других взрослых – бабушек, дедушек, **воспитателей**.

- Моя мама сказала, что свекла очень полезна.
- Мой папа сказал, что каша это гадость.

Мнения родных для них дорого, ведь так сказал папа.

Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что

- Да он же у меня не ест молочное.
- Он у меня такой разборчивый в еде
- Он лук крупный в борще не ест, я его на мясорубке мелю и т. д.

Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище – это крайне влияет на аппетит ребенка.

2. Распространенная ошибка заключается в том, что **родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо**: *«Я не хочу, не люблю, не буду, не вкусно»*.

Или наоборот легко соглашаются с желаниями ребенка принимать большое количество пищи, уступая его капризам: *«Я хочу еще булочки, я еще хочу конфет, чипсов и т. д.»*

Естественно, полезный, да еще и новый продукт или блюдо, вводимый в рацион ребенка, может вызвать определенную негативную реакцию.

Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов **питания**, то проблемы будут решены.

3. Многие **родители** жалуются на плохой аппетит.

Но, если ребенок, к примеру, на завтрак получил достаточно калорийную пищу, в этом случае время обеда придется перенести на позднее время.

Не забывайте о том, что у ребенка свои порционные нормы блюд.

- 1 блюдо – 200 – 250гр.

- 2 блюдо – 60гр. (*мясное*) и т. д.

Давайте ребенку только такое количество пищи, которое он охотно и без ущерба для **здоровья съест**.

Вполне **здоровый** ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста.

4. Крайне отрицательно влияют на аппетит, на приятное вкушение пищи бесконечные одергивания, типа «*не чавкай, не кроши, как ты держишь вилку, у тебя не руки, а крюки*». Уважаемые **родители**, а у вас, возник бы аппетит, есть в таких условиях?

5. На аппетит влияет и самостоятельность, культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку. Ловкость, аккуратность приходится не сразу.

6. Но если вы приучите ребенка к красивой сервировке стола, удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, использованием салфеткой, то вы решите проблему культуры поведения за столом.

Здоровья вам и вашим детям! Полезных и вкусных продуктов каждый день!